

# 最近お腹が出てきたけど、 それ、メタボ？ 無料の健診受けっみらんね

生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。年に1回必ず受診し、健康づくりの第一歩にしましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



**メタボは単なる肥満ではありません**

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧という危険因子を2つ以上持っている状態のことです。危険因子が1つの場合は、メタボ予備軍といわれます。メタボになると、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心疾患や脳血管疾患といった血管の病気につながりやすくなります。

生活習慣病は自覚症状のないまま進行するのが特徴です。バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付けることで、生活習慣病の発症を防ぐことができます。健診を受診して、生活習慣病の予防に役立てましょう。

**健診(無料)**

●対象者

【特定健康診査】

40歳～74歳の都城市国民健康保険加入者

【後期高齢者健康診査】

後期高齢者医療保険加入者

【生活保護受給者健康診査】

40歳以上の生活保護受給者

●受診期間

6月1日(水)～10月31日(月)

●受診場所 指定の医療機関

●検査項目 身体計測・血圧・尿検査・血液検査など

●受診方法

健康診査の対象者には、5月末までに「受診券・問診票」を送付します。問診票に必要事項を記入し、健康保険証と一緒に医療機関の窓口提示ください。

※マイナンバーカードに健康保険証の機能を付けている人は、対象の医療機関でのマイナンバーカードを利用できます

●その他 生活習慣病などで通院中の人は、かかりつけ医に相談し受診ください

●注意

●特別養護老人ホームなどの施設に入所している人や6カ月以上入院

している人は受診できません。また、国民健康保険の日帰り人間ドックと重複受診はできません

●受診期間が終わる10月は、例年受診者が多く、市からの結果の発送にも時間を要します。早めに受診ください

●健康診査は、不要不急ではありません。体調に不安がある場合は、かかりつけ医などに相談のうえ受診日の変更などを検討しましょう

●肥満・高血圧・糖尿病などの基礎疾患がある人は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいといわれています。健診を受けて健康管理に役立てましょう

**肝心なのは、健診を受けた後**

健診結果を見て、自分の体の変化に気付くことが大切です。

健診をきっかけに「太ったのは食べ過ぎが原因かな」「運動を始めようかな」など生活習慣を振り返り、健康づくりに役立てましょう。

市では、保健師や管理栄養士、看護師などの専門職が、一人一人に合わせた健康づくりのお手伝いをする「保健指導」を無料で行っていますので、ぜひ、活用ください。